

FINTOR GÁBOR – SZABÓ JÓZSEF

A sportolást befolyásoló tényezők az általános iskolásoknál

Számos kutatás bizonyította már, hogy az egészséges testi fejlődés szempontjából mennyire fontos a rendszeres fizikai aktivitás, és hogy ennek nagyon sok kedvező élettani és pszichológiai hatása van. A szegedi középiskolások körében végzett vizsgálatok is azt mutatják, hogy azok a fiatalok, akik fizikailag aktívak, magabiztosabbak, jövőorientáltabbak, illetve jobb pszichoszociális és lelki egészség mutatható ki körükben. A sport nemcsak az egészséges testi, hanem a szellemi fejlődés szempontjából is lényeges.¹ A sportolás rendszeressége hozzájárul az egészség hosszú távú megőrzéséhez.² Egy, a magyar lakosság körében végzett kutatás kimutatta, a rendszeresen sportolók között sokkal kisebb a tartós betegségen szenvedők száma, illetve az egészségügyi panaszok is jóval kisebb arányban fordultak elő körükben, mint inaktív társaiknál.³ Ennek ellenére a Magyar Ifjúságkutatás adatai szerint (15–29 évesek körében) a rendszeres testmozgás az elmúlt években nem lett divatos (2011). Feltételezésünk szerint a sportolási szokások kialakítását iskolás korban kell megalapozni.

Sportolási szokások Magyarországon

A fejezet fogalmi keretét a sport fogalmának meghatározása adja. Azt a meghatározást tekintjük mértékadónak, ami az empirikus kutatásunk alapját is szolgálja. Az Európai Sport Charta megfogalmazása szerint „sport minden olyan fizikai tevékenység, melynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok fejlesztése, vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése”⁴.

Az empirikus kutatásunkban a válaszadók az egészséges életmódon rendszeres mozgást, az iskolai testnevelésórákon (mindennapos testnevelésen) kívüli, szervezett keretek közötti aktív testmozgást értették.

¹ Pluhár Zsuzsanna, Keresztes Noémi és Pikk Bettina (2003): „Ép testben ép lélek” – Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2003. 2. sz. 29-33. p.

² Héjjas B. (2006): Korunk civilizációja: A posztmodern embertípus megalkotása. *Társadalomkutatás* 24, 261-283.

³ Jákó P. (1994): A magyar lakosság fizikai aktivitásának jelenlegi helyzete. *Sportorvosi Szemle*, 35, 133-139. p.

⁴ Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódexe 2001, 6

Az Ifjúság 2012⁵ adatait elemezve megállapítható, hogy a magyar fiatalok az egészségükkel és a közérzetükkel leginkább elégedettek (73%). Ezt követően jön a külsővel való elégedettség (59%), az edzettségi szint (52%). Fontos tény, hogy még a sportolók 81%-a elégedett az egészségevel, addig a nem sportolók elégedettségi aránya 69%. A különbség rávilágít, melykor szerepe van az egészséges életmódnak, a rendszeres testmozgásnak. Nemek szerinti bontásban a lányok/nők kritikusabbak edzettségi szintjükkel kapcsolatban, mint a fiúk/férfiak. 2000-ben a fiatalok 33%-a vallotta magáról azt, hogy rendszeresen sportol a kötelező testnevelésről kívül. 2004-re 8%-os pozitív emelkedés tapasztalható, 2008-ra ehhez képest 3%-os visszaesés figyelhető meg. 2012-re pedig tovább csökkent az arány 3%-kal. A nemek tekintetében megállapítható, hogy a fiúk/férfiak többet sportolnak, mint a lányok/nők, 2012-ben az előbbiek aránya 43%, az utóbbiaké 27%. A legfontosabb okként a rendszeres testmozgást végző fiatalok az „edzett legyen” választ jelölték 61%-ban, ezt követte az „egészséges legyen”, amit minden második fiatal említett. A fiatalok 25%-a a jó társaságot is fontos szempontnak tartja. Kevésbé jelentős ok a sportolásra, ha az illető „fogyni szeretne”, és az is, ha „szülei javaslatára” sportol.⁶

Pluhár-Keresztes-Pikó⁷ 600 szegedi középiskolást kérdezett meg életmódjáról, ezen belül sportolási szokásairól. A megkérdezettek 3,5%-a soha, 27,1%-a alkalmanként, 69,4%-uk pedig rendszeresen végez fizikai aktivitást. A sport gyakoriságának növekedésével szignifikánsan nő a barátokkal töltött idő. A testmozgást egyáltalán nem végeznek jelenetesen több időt töltenek szabadidejükben számítógépes játékokkal, mint sportoló társaik. Érdekes összefüggés, hogy itt – habár az eredmény nem szignifikáns – azok, akik az alsóbb társadalmi osztályba sorolták magukat, nagyobb arányban sportolnak szinte minden nap. A sport szoros pozitív kapcsolatban van a jó iskolai teljesítménnyel, az anya iskolai végzettségevel, a jelen egészség megítélésével, a jövőorientáltsággal, az önbizalommal és a barátok sportolási szokásaival.

A sport és az iskola kapcsolata

Az iskolai testnevelés, a sport és az egészség összetartoznak, kiegészítik egymást. A család után az iskola a legmegfelelőbb színtere az egészséges életmódra nevelésnek, mert itt elérhető a teljes ifjúság, és megfoghatók azok a szenzitív időszakok, amikor a legfogékonyabbak az ismeretek elsajátítására.⁸

Makszin⁹ a következő alapfeladatokat jelölte meg, melyet az iskolának el kell látnia: a tanulók játek- és sportműveltegének fejlesztése, a tanulók egészséges testi fejlődésének segítése, edzettségük, erőnlétéük és a közösségi magatartás fejlesztése.

⁵ Az Ifjúság kutatássorozat négyévente lefolytatott nagymintás ifjúságkutatás, mely a 15–29 éves korosztályt vizsgálja. Célja, hogy feltárja az ifjúsági korosztályok iskoláztatását, elhelyezkedését, karrierjét, önállósodását és boldogulási esélyeit befolyásoló társadalmi tényezők változását. Bemutatja továbbá, hogy ezek a hatások hogyan tükröződnek a fiatalok életmódjában, szabadidős tevékenységében, kulturális fogyasztásában. <http://aktivfiatalok.hu/ifjusagkutatasok-magyarorszagon/>

⁶ http://kutatopont.hu/files/2012/02/magyar_ifjusag_2012.pdf

⁷ Pluhár Zsuzsanna, Keresztes Noémi és Pikó Bettina (2003): „Ép testben ép lélek” – Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2003. 2. sz. 29–33. p.

⁸ Teleghi Attila (2011): *Az iskolai testnevelés, a sport és az egészség*. Szent István Egyetem Alkalmazott Bölcsészeti Kar, Jászberény

⁹ Makszin I. (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Budapest-Pécs. Dialóg Campus

A fiatalok szemléletformálása, az egészséges életmódról kapcsolódó szükségeletek igényének kialakítása nem jelenik meg nálok elvárásoknál. Ezen ismeretek átadásának első színtereként az oktatási, nevelési intézmények kerülnek elsődlegesen előtérbe, melyet már Goleman¹⁰ kutatásai is bizonyítottak, miszerint az egészségnevelést a családi nevelésre építve az iskolában kell megalapozni. Az iskolai testnevelés és sport feladata az egészséges életmódra nevelés, a fiatalok fizikai képességeinek fejlesztése, a versenysport utánpótásának biztosítása. Az iskola jelentősége felértékkelődött. Már a legkorábbi történelmi kultúrákban is felismerték a rendszeres fizikai aktivitás jótékony hatását a testre és a lelki működésekre. Az egyensúly, a harmónia, a mértékletesség megtalálásának fontos eszköze, amit olyan értéknek kell tekintenünk, mely az egészség fejlesztéséhez, megőrzéséhez járul hozzá.¹¹ Az élethosszig tartó sport igényét iskoláskorban kell kialakítani. Szükséges, hogy a gyermekben kialakuljon a mozgásszeretet, a mozgásigény, a sport általi stressz kezelési technikája, egy egészséges emberi eszmerendszer. A testnevelés az életre nevel, értéket közvetít, eszmerendszert alakít ki, tudást ad és fejleszti a képességeket. Az értékek jelentős része a szociálizáció során alakul ki az emberben. Így a családra mint elsődleges szocializációs közegre jelentős szerep hárul, ezt követően az iskolán belül lehet és kell megalapozni az egészségnevelést. A szülőkkel közösen, az általános iskola alsó tagozatán a szakemberek segítségével még nagyobb eséllyel lehetne az egészségtudatos magatartást javítani, pótolni, finomítani.¹²

Az iskolai sport vizsgálatakor azt is érdemes megnézni, hogy melyek azok a sportágak, amelyek a legnépszerűbbek. A legalább havonta sportoltók sportágválasztásában a legelső helyen áll a kerékpározás 36%-kal, ezt követi a labdarúgás 32%-kal, majd az úszás 27%.¹³ Trzaskoma-Bicsérdy¹⁴ vizsgálta a versenyszerűen sportoló általános iskolai diákokat. Azt találta, hogy közülük legtöbben a labdarúgást üzik (32,7%), és szintén magas a kézilabdázók aránya. Az Ács-Borsos-Rétság¹⁵ kutatócsoport megkérdezte a tanulókat, hogy a testnevelésorra keretei között milyen mozgásformát tanulnának szívesen. A válaszadók a hagyományos tartalmak mellett (labdarúgás, kosárlabda, kézilabda) preferálták a táncot, teniszt, lovaglást, síelést. A fiúnál a labdarúgás a legkedveltebb, a lányoknál a tánc.

Sportolást befolyásoló tényezők

Napjainkban a gyermekek legtöbbjénél a sport már egyre inkább a háttérbe szoruló szabadidős tevékenységek közé tartozik. A sport a fiatalabb nemzedékek értékrendjében változó, enyhén csökkenő jelentőséggel szerepel, jelezve azt, hogy számos olyan egyéb alternatíva is nyílik az időtöltésre, mely konkurenciát jelent a sportnak¹⁶ (Bicsérdy, 2002).

¹⁰ Goleman, Dániel (1997): *Érzelm intelligencia*. Budapest. Híttér Kiadó

¹¹ Pikó Bettina – Keresztes Noémi (2007): *Sport, lélek, egészség*. Budapest. Akadémiai Kiadó

¹² Bognár József (2009): Az iskolai testnevelés célja, feladata, tartalmi vonatkozásai. In Szatmári Zoltán (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Budapest. Akadémiai Kiadó, 662-668. o.

¹³ Neuliniger Ágnes (2007): *Társas környezet és sportfogyasztás*. Budapest. PhD értekezés, Corvinus Egyetem, Gazdálkodástanit Doktori Iskola, Marketingkutatás és Fogyasztói Magatartás Tanszék.

¹⁴ Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella (2007): *A sportági eredményesség néhány meghatározó tényezőjének vizsgálata birkózásban*. Budapest. Semmelweis Egyetem Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola, Sport, Nevelés és Társadalomtudományi Program

¹⁵ Ács Pongrác – Borsos Anita – Rétsági Erzsébet (2011): *Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdeiről*. Budapest. Magyar Sporttudományi Füzetek

¹⁶ Bicsérdy Gabriella (2002): *Sportágválasztás a különböző életkorban*. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2002. 3-4. sz. 7-10. o.

A Magyar Ifjúság 2012 jelentése szerint a fiatalok továbbra is otthonukban és barátaiknál töltik el leggyakrabban a kötelességeik után fennmaradt idejüket, úgy hétköznapi, mint hétvégén, a sportpályán hétköznapi csak 4%-uk, hétvégén 5%-uk. Szabadidős tevékenységeik már sokkal nagyobb változatosságot mutatnak. Amíg 2008-ban a fiatalok szabadidejét a televízió uralta 65-68%-ban, addig 2012-ben ez 49-49%-ukra igaz a hétköznapi és hétvége esetében. A legfontosabb tevékenység a számítógépezés és internethasználat lett. A televíziózást a zenehallgatás, az olvasás, a videojátékozás követte.¹⁷

Az Ács–Boros–Rétsági tanulmányban továbbá olvasható, hogy serdülőkörben a személyiség dimenzióinak kialakításában, megszilárdításában fontos szerepet töltenek be a szociálizációs közegek és közösségek: a család, az iskola, a sportkör, a sportegyesület és a média is, melyek hatásrendszerükkel befolyást gyakorolnak a felnövekvő generáció egészségmaga-tartására. 8. osztályosok körében végzett vizsgálatok (2008, 2009) alapján megállapítják, hogy a fiúk a testnevelésről kívül szignifikánsan többet sportolnak, mint a lányok: a fiúk 26,5%-a hetente háromszor, 20,8%-uk csaknem minden nap. A lányok ugyanezen mutatói 21,8% és 17,7%. A legnagyobb motiváció a fiatalok körében a jó kondíció (83,3%), a következő népszerű okok: a jó közérzet (79,8%), a jó alak (70,5%), valamint a kikapcsolódás (69,3%). Vizsgálatuk során az a megállapítás született, hogy a serdülők sportolási hajlan-dóságát a szülők sportolási múltja szignifikánsan meghatározza, vagyis azon gyermekek sportolnak hetente gyakrabban, akiknek a szülei a múltban sportoltak.

A legkomolyabb összönzönek a belső motiváció tekinthető, hiszen a válaszolók 83,4%-a jelzte meg az „önszántamból sportolok” kategóriát. Nagy súlya van az eredmények alapján a szülők (67,3%) véleménye mellett a barátok (63,6%) összönzésének. Legkevésbé befolyásoló hatású – meglepő módon – a tanárok (17,1%) összönző ereje.

Pikó–Pluhár–Keresztes szerint ezek összefüggésbe hozhatók a sportmotivációkkal, vagyis a lányok azért sportolnak, hogy csinosak, egészségesek legyenek, a fiúk a versenyzés kedvéért, a győzelemre való törekvésért. Dankó¹⁸ (2004) megállapítja, hogy az iskolás-korú fiatalok a sportolókat pozitív tulajdonságokkal ruházzák fel. Erősebbnek, gyorsabbnak, szorgalmassabbnak, kiegyensúlyoztabbnak és intelligensebbnek tekintik őket nem spor-toló társaiknál.

Pikó, Pluhár és Keresztes fiatalok sportolási szokásait vizsgáló kutatásai is kimutatták, hogy a megkérdezett diákok környezetében a fizikailag aktívnak tekinthető személyek kö-zül az osztálytársak és barátok játsszák a legfontosabb szerepet. Emellett a szülők jelenleg is aktív, illetve korábbi sportolása, a testvér, a barát és az osztálytársak, valamint a páruk sportolása befolyásolja azt, hogy sportolnak-e rendszeresen vagy sem. Már korai életkorban a tévében látott sportesemények és sportolók befolyásolják döntéseiket abban, hogy milyen sportot válasszanak. Érdemes megnézni a beiratkozási adatokat minden nyári olimpia után. Egy bizonyos sportban való részvétel gyermekként elsődleges faktora lehet a szurkolói hű-ségnek felnőtteként. A sport iránti szenvadély a tévében milliónyi ember döntését és preferenciáját meghatározza; ahogy szabadidejüket töltik, a termékek, amiket fogyasztanak, a szavak és kifejezések, amiket használnak, ahogy képet alkotnak magukról, és ahogyan interakcióba lépnek másokkal.¹⁹ Fontos lenne a médiát sokkal nagyobb mértékben bevonni az egészséges

¹⁷ http://kutatopont.hu/files/2012/02/magyar_ifjusag_2012.pdf

¹⁸ Dankó Adrienn – Kovács Szilvia – Máder Miklós – Pillők Péter (2004): *Iskolás korú fiatalok sporttal kapcsolatos attitűdjei.* (Kutatási beszámoló.) Ifjúságkutatási Iroda.

¹⁹ Dennis Deninger (2012): *Sports on Television The how and why behind what you see.* New-York. Routledge is an imprint of the Taylor and Francis Group, an informa business

életmódra nevelésbe. A szabadidősportok gyakoribb megjelentetésével, a különböző egészségvédő kampányok népszerűsítésével növelhetné a sportolási hajlandóságot. Különösen fontos lenne ez a fiatalok körében, akiknél a média az egyik legfontosabb szocializációs közegeként lépett elő az utóbbi évtizedekben, mintaadó szerepe megkérdezhetetlen.²⁰

Az empirikus kutatás

Kutatásunk célja, hogy feltárnak a testnevelésről kívüli sportolás és az általános iskolai tanulók kapcsolatát, a sportolási gyakoriságot, azt, hogy a vizsgált korosztályban melyek a legkedveltebb sportágak, melyek azok a befolyásoló tényezők, amelyek alakítják a sportág-választásukat.

Alanyaink egy nyíregyházi, egy nyírteleki, egy tiszavasvári és egy újfehérvári iskolában tanulnak, ötödik, hatodik, hetedik évfolyamon; a debreceni intézményben készített kutatásunkban pedig negyedik és hatodik évfolyamosok választottak, 10-14 évesek, 321 fiú (54,6%), 267 lány (45,4%). A felmérés 2013 februárjában-márciusában zajlott, 568 diákkal részvételével. A kitöltés anonim módon történt, a kérdőíveket minden intézménybe személyesen vitték el, a pedagógusok és tanulók munkáját kitöltési útmutató segítette. A kérdőívben zárt típusú kérdések találhatók; Likert-féle skálát is használtunk. A kérdőív 23 kérdést tartalmazott, ami 7 kérdéscsoport köré épült. Személyes információk, családi háttér, szocioökonomiai háttér változók, a sportolási szokások, az azokat befolyásoló tényezők, az egészséges életmóddal kapcsolatos magatartás, az ezzel összefüggésbe hozható televíziózási és internet- (elektronikus média-) használati szokások.

Hipotézisek

1. A sportolási szokások gyakoriságát illetően a fiúk és a lányok válaszai között szignifikáns különbség mutatható ki.
2. A sportolási szokások gyakorisága és a szülők sportolási aktivitása között szignifikáns összefüggés mutatható ki.
3. A sportágválasztást befolyásoló tényezők összehasonlításában a szülők és az elektronikus média hatása érzékelhető leginkább.

Eredmények

A minta elemzésekor először a sportolási szokásokat vizsgáltuk. Megfigyelhető, hogy a válaszadók 37,2%-a legalább hetente háromszor sportol. A hetente legalább kétszer sportolók aránya is igen magas, 59,6%. A fiúk 48,5%-a sportol legalább heti 3 alkalommal, míg a lányoknál ez az arány csak 26,6%. A nemek tekintetében lényegesebb eltérés a „legalább hetente háromszor sportolok” kategóriában található, hisz a leányok 31,5%-a, a fiúk 68,5%-a sportol ilyen rendszerességgel. Megállapítható az első hipotézishez kapcsolódóan, hogy szignifikáns az eltérés a fiúk és lányok tekintetében a sportolás gyakoriságát illetően (Pearson Chi-Square = 0,000); ez hasonlóságot mutat a korábbi kutatások eredményeivel is.

²⁰ Gál Andrea (2008): A Magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. In: Földesiné-Gál-Dóczi (2008): Társadalmi riport a sportról. Budapest. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság és Magyar Sporttudományi Társaság. 9-39. o.

A gyerekek között évfolyamuk szerint szignifikáns eltérést nem tapasztaltunk.

Tanulóinknál Ács-Boros-Rétsági 2011-es kutatásával²¹ ellentétben azt tapasztaltuk, hogy egyik szülő iskolai végzettsége sem befolyásolja azt, hogy gyermeük mennyire intenzíven sportol.

A következő vizsgálatoknál elemeztek, hogy a szülők sportolási szokásai befolyásolják-e a gyerekek sportolásának gyakoriságát. A kapott eredmények azt mutatják, hogy azoknál a gyerekeknél, ahol az apa soha nem sportol, ott a gyerekek 40,3%-a sem sportol, és a sportoló gyerekek közül is csak 9,7% sportol rendszeresen (heti háromszor). Ahol az apa rendszeresen sportol, ott a gyerekek 50,9%-a is hetente legalább háromszor sportol, és csak 17,6%-a nem sportol egyáltalán. Ez az eredmény szignifikáns eltérést mutatott a két csoport között. Kijelenthető, hogy azok a tanulók, akiknek az apjuk soha nem sportol, nagy valószínűséggel nem fognak sportolni, vagy csak hetente 1-2 alkalommal (90,3%).

Az anya sportolási szokásainál is megfigyelhető, hogy ahol az anya soha nem sportolt, azoknak a diákoknak a 21,3%-a sem sportol, és a további 46,8%-a is csak hetente 1-2 alkalommal. A rendszeresen sportoló anyák gyermekeinek 59,6%-a, a gyakran sportoló anyák gyermekeinek 60,5%-a legalább hetente háromszor sportol.

Az összefüggés a szülők és a diákok sportolási aktivitása között Chi-négyzet próbával vizsgálható, amely mindenkorrel szignifikáns ($\chi^2_{\text{apa}} = 0,000$ és $\chi^2_{\text{anya}} = 0,047$), vagyis a szülők sportolási szokásai – az iskolai végzettséggel ellentétben – befolyásolják gyermekek sportolási gyakoriságát. A második hipotézisünk tehát beigazolódott.

A tanulók sportágválasztásánál megfigyelhető a szakirodalomban is megjelent labdarúgás dominanciája. A sportágak tekintetében a labdarúgás toronymagasan vezet (28,7%), ezt követi a tánc (18,2%) és a torna (16,3%). Az élmezőnyhöz tartozik még a kosárlabda (13,6%), a kézilabda (12,4%) és a röplabda (11,9%).

A vizsgálat során, mivel a tanulók több sportágot is megjelölhettek, ezért klaszteranalízist is végeztünk azon változókra, melyek az egyes sportágak választására vonatkozó információkat tartalmazták. Az ennek segítségével nyert adatok is azt támasztották alá, hogy a rendszeresen sportolók kézilabdáznak vagy röplabdáznak, de a labdarúgás több csoport tevékenységében is kiemelt jelentőségű. A kapott klasztereknél a kézilabdázók, a röplabdázók, az atletizálók legalább hetente háromszor sportolnak, de ezzel párhuzamosan más sportágot is űznek.

A klaszterek közül viszont három olyan sportágot találtunk, amelyben az adott sportág egyedül szerepelt (tehát csak ezt ůzik); ez a tánc, a röplabda és a labdarúgás. Érdekes azonban, hogy a táncot leginkább hetente csak 1-2 alkalommal ůzik, míg a röplabdát és a labdarúgást is minimum hetente háromszor.

Mindezek után Kruskal-Wallis tesztel megvizsgáltuk (5 fokú skálán kellett megjelölniük, ahol az 1-es az egyáltalán nem befolyásolta, az 5-ös teljes mértékben befolyásolta), hogy a gyerekek sportágválasztását ki vagy mi befolyásolta leginkább. Érdekes, hogy a gyerekeknél

²¹ Ács Pongrác – Borsos Anita – Rétsági Erzsébet (2011): Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdeiről. Magyar Sporttudományi Füzetek, Budapest.

saját bevallásuk szerint a barát, a személyes érdeklődés, az egészségügyi okok, az, hogy a sportág az iskolában űzhető, a „mert világhírűek vagyunk” és a televízió befolyásolja döntéstüket. Azoknál, akik hetente legalább háromszor sportolnak, sportolási aktivitásukat a személyes érdeklődés, a barátok és a média hatása motiválja leginkább, s ezek befolyásoló ereje szignifikáns eltérést is mutat a kevesebbet sportoló társakkal szemben. A harmadik hipotézis tehát csak részben igazolódott be, hiszen a televízió hatása szignifikánsan jelenik meg, míg a szülői befolyás nem mutat szignifikáns eltérést a gyerekek sportolási gyakoriságát illetően.

Összegzés

Tanulmányunk elméleti fejezetében több kutatás segítségével állapítottuk meg, hogy a magyarok keveset sportolnak, a rendszeres testmozgás csak kevesek életében van jelen, annak ellenére, hogy a mozgásnak számtalan jótékony hatása van. Ezért kiemelten fontos lenne a fiatalok körében az aktív testmozgás, s annak népszerűsítése a médiában, hiszen a szabadidős tevékenységeknek számos konkurenciája van a serdülők körében.

Az empirikus részben először a sportolási szokásokat vizsgáltuk, a sportolási gyakoriság és a nemek tekintetében. Megfigyelhető, hogy a válaszadók között 37,2%, legalább hetente háromszor sportol. A nemek tekintetében lényegesebb eltérés a „legalább hetente háromszor sportolok” kategóriában található. Nem meglepő eredmény, amely a korábbi kutatási eredményeket is alátámasztja, hogy a fiúk több mint kétszer annyian sportolnak, mint a lányok. A szülők sportolási aktivitása is hatást gyakorol a gyerekek sportolási gyakoriságára.

A tanulók sportágválasztásánál kiderült, hogy a labdarúgó toronymagasan vezet (ami a fiúk körében a leginkább kedvelt), ezt követi a tánc, ami napjaink egyre népszerűbb mozgásformája. A válaszadó diákok sportágválasztási szokásait befolyásoló tényezők között azoknál, akik hetente legalább háromszor sportolnak, sportolási aktivitásukat a személyes érdeklődés, a barátok és a televízió hatása motiválja leginkább.

Összességében kutatásunkból kiemelhető, hogy a sport megszerettetését, az egészséges életmódot, a testmozgás jótékony hatásainak közvetítését iskolás korban kell megalapozni, melynek egyik eszköze lehet a média is.